

# 健康だより

健康医療課

☎53-2101

各地域の保健センター

萩原 ☎52-1230

小坂 ☎62-3443

下呂 ☎25-2680

金山 ☎32-4500

## 「地域医療を守り、育てるための医療指針 下呂市医療ビジョン(第二次改定版)」を策定しました

将来にわたり、市民が健康で安心して暮らしてゆくためには、必要な医療を安定的に提供し続けていくことが必要です。

医療ビジョンでは、医療の現状とこれから下呂市がかかえる問題などにふれることで、医療従事者、市民、行政が取り組むべき方向をはっきりさせ、住みよい環境づくりに必要な取り組み事項をまとめました。

### ビジョンの策定にあたって

「下呂市医療ビジョン」地域医療を守り育てるための「医療方針」を検証するとともに課題整理を行い、対応方針、具体的取り組み・目標について再度検討し平成29年から5年間の地域医療確保に向けて行動に移すための具体的な指針として「地域医療を守り、育てるための医療指針

下呂市医療ビジョン(第二次改定版)」を策定しました。

「今ある医療体制の継続と充実」、「医療機関の連携」、「市民との協働」をキーワードに「下呂市の医療体制について」、「医療を守る人材の確保について」、「地域医療を守り育てる活動について」を再び重要な課題としてとらえ、その具体的な取り組みと目標を設定しました。

おおまかな内容については、標記のとおりです。

### 1. 下呂市の医療体制について

病院、診療所、個人医院の連携、医療機関と介護施設の連携による市民が利用しやすい環境の構築等に関すること。

### 2. 医療を守る人材の確保について

下呂市の地域医療を支えていた

多く医師確保のために、医師が長期にわたり勤務できる、働きやすい環境づくりや、下呂市で医療に従事していただける医師等への積極的な招へい活動等に関すること。

### 3. 地域医療を守り育てる活動について

医療機関、市民、行政が協働して地域医療に取り組むこと。また、市民の方の健康寿命の延伸への取り組み(生活習慣の改善)や、下呂市の医療体制に対する支援の取り組み等に関すること。

医療ビジョン本編については、下呂市ホームページからダウンロードできます。

([http://www.city.gero.lg.jp/jichimaru-jpn/departementTop/node\\_1049/node\\_1097/node\\_27836](http://www.city.gero.lg.jp/jichimaru-jpn/departementTop/node_1049/node_1097/node_27836))

医療ビジョンを改定し、今後具体的な医療施策に取り組んでいきます。皆様のご理解、協力をお願いします。

### 「医薬品は

正しく使いましょう」

「薬と健康の週間」

(10月17日～10月23日)

## 下呂市立休日診療所

下呂市森801-10(下呂市民会館内)

☎24-1200

※事前に電話をしてお越しください。(予約はできません)

診療科目 内科、小児科

(急病患者に限りです)

診療日 日曜、祝日、年末年始

診療時間 午前9時～午後3時

※受診の際は、必ず保険証やお薬手帳(ある場合)をお持ちください。

※急病患者専用のため、平常継続して受けている治療はご遠慮ください。

※事前電話の方の診察を優先にすることがあります。

### 10・11月の担当医

10月	11月
1日(日) 大林秀成(萩原北病院)	26日(日) 大林秀成(萩原北病院)
8日(日) 今井直人(花田医院)	23日(日) 今井直人(花田医院)
9日(月) 中田宗彦(中田医院)	19日(日) 大塚正議(大塚耳鼻咽喉科医院)
15日(日) 小池利幸(小池医院)	12日(日) 今井直人(花田医院)
22日(日) 小林源博(ほやし整形外科)	5日(日) 黒木尚之(黒木医院)
29日(日) 村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)	3日(金) 奥村昇司(おくむらひら)

※都合により担当医が変更の可能性があります。



※休日診療所の担当医は、地上デジタル放送ぎふチャン(8ch)のデータ放送でもご覧いただけます。

## すべての県有施設にAED(※)が設置されました

すべての県有施設にAEDが設置され、市内では左記の県有施設に設置されています。AEDが設置された施設には、県が作成した統一マークが掲示されています。

県有施設におけるAEDの設置場

施設名
下呂総合庁舎
下呂温泉病院
益田清風高等学校
下呂特別支援学校
下呂看護専門学校
下呂警察署
下呂温泉交番
金山警部交番
小坂駐在所
落合駐在所
尾崎駐在所
馬瀬駐在所
宮地駐在所
中原駐在所
東駐在所
菅田駐在所
南飛騨健康道場
下呂林木育種事業地
大ヶ洞ダム

所は、県が作成した県有施設AEDマップに掲載されています。

〈県有施設AEDマップのURL〉  
[https://gis.gifu.jp/gifu/maps/action?mp=P10347,\\_default&l=136.9645236,35.754952&z=10](https://gis.gifu.jp/gifu/maps/action?mp=P10347,_default&l=136.9645236,35.754952&z=10)

※AED…自動体外式除細動器 (Automated External Defibrillator)のこと。心室細動(心臓がけいれんを起し、正常に血液を送り

出す)を防ぐために、正常に血液を送り出すために、心臓に電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。平成16年7月から、一般市民にも使用が認められています。



## がん検診を受けましょう！

がんは、昭和56年より日本における死亡原因の第一位です。下呂市においても死亡原因の第一位であり、がんにより死亡するリスクを減少させるためには早期発見・早期治療が重要となります。

市ではがん検診を実施しており、3月末まで受診できますので、ご自身の健康のためにもがん検診を受診し

出せなくなる症状を起した心臓に電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。平成16年7月から、一般市民にも使用が認められています。

ましよう。

なお、受診には申し込みが必要ですので、申し込みをされていない方は健康医療課までご連絡ください。

がん検診  
愛する家族への  
贈りもの



つくるつ 明るい社会 明るい家庭  
なくそつ 覚醒剤、シンナーの乱用  
麻薬・覚醒剤乱用防止運動  
(10月1日～11月30日)

## from doctor

体を動かしやすい季節となりました。そこで今回はストレッチについて考えます。人の体には約2000の骨と約400の骨格筋(横紋筋)があり、これらが組み合わさって関節を形成しています。関節は曲げる筋肉と伸ばす筋肉が神経の働きによって拮抗して働いています。

私たちは日常生活の中では筋肉は一定の収縮する力を発揮して姿勢を保っています。頭部や上肢は重く、立っているだけでもそれを支えるために肩や首の筋肉が働いており、腰背筋も常に仕事をしています。これらに仕事などの動作が加わればさらに筋肉の仕事は多くなります。どのような姿勢でも筋肉は緊張しており、そのために筋肉を栄養とする血液の流れも滞りやすくなります。老廃物も蓄積してきます。

肩こりや腰痛の原因の多くはこの筋肉の緊張が続く事によるものです。関節を曲げる筋肉の方が伸ばす筋肉よりも優位に働いていることはよく経験することです。曲げる筋肉は体の防御に関係しているとされています。伸ばす筋肉は攻撃的な行動に関係する筋肉として意思に強く支配されていると考えられます。

加齢による筋力の低下や運動不足、脳梗塞などによる神経障害では関節は屈曲し、拘縮して日常生活にも支障をきたすことがあります。これらはすべて関節を曲げる筋肉が優位に働いているからです。

## 体を伸ばしましょう

### 簡単なストレッチの例を 紹介しましょう。

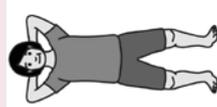
図①は仰向けに寝て両手を頭の後部で組み両肘を床に付けます。肩回りの疲

きます。呼吸しながらゆっくり伸ばし30秒から1分ほどそのままとする静的ストレッチと、ラジオ体操のように反動をつけて伸ばす動的ストレッチがあります。動的ストレッチは仕事やスポーツを始める前に行うと筋力を発揮するのに効果的です。静的ストレッチは緊張した筋肉をリラックスさせ血液の流れを良くし、自律神経機能の正常化を図って疲労回復するのに有効で、仕事の後や就寝前に行うと効果的です。全ての関節についても拘縮予防のために一日に一度は伸ばしておくべきでしょう。

れをこるのに有効です。

図②は腰の疲れをとるストレッチです。仰向けに寝て両ひざをそれぞれ膝の下に引く張り込みます。この時、頭、背中、尻は床から離れないようにします。就寝時にも腰の筋肉は緊張しているため、起床時に腰が痛い人にもお勧めします。

図③は腰回りのストレッチです。両肩は床につけたまま腰をひねって右膝を左床に付けます。反対側も同じように行います。息をしながら筋肉を伸ばす意識を持って30秒から1分間同じ姿勢を保ちます。痛みの来ない範囲で行いましょう。詳しいストレッチの方法は外科外来でご説明いたします。



図①



図②



図③

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦